

9月スケジュール

時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00							opengym
11:00							Muaytai 11:00~12:00
12:00		opengym		opengym		opengym	
13:00						Muaytai 12:00~13:00	kudo ジュニア & アドバンス 12:10~13:30 (JUDO)
14:00						jiu-jitsu 13:10~14:20	jiu-jitsu 13:40~15:00
15:00						opengym	
16:00							opengym
17:00		opengym		opengym	opengym	opengym	
18:00		kudo ジュニア 17:30~19:00	opengym	kudo ジュニア 17:30~ 19:00	kudo ジュニア 17:30~ 19:00	kudo シニア 17:30~18:30	
19:00	opengym	jiu-jitsu 19:10~20: 10	Muaytai 18:20~19: 20	Muaytai 19:10~20: 00	opengym	jiu-jitsu 18:50~19:50	
20:00		Muaytai 20:20~21:20	kudo シニア 19:30~20:30	jiu-jitsu 20:10~21:10	jiu-jitsu 19:30~20:30	Muaytai 20:00~21:00	
21:00			jiu-jitsu 20:40~21:40	kudo 21:20~22:10	Boxing 20:40~21:40	opengym	
22:00		kudo 21:30~22:30			opengym		
22:30				opengym			

- ・10日、20日、30日、祝日はお休みです
- ・クラス優先ですが、空いたスペースでの自主練習は可能です